

---

CAFÉ

# Casselstübchen

---

## . vhs-Kurs SimA®! Was ist denn SimA®?

Ihre Lebensqualität zu fördern ist das Ziel von SimA® („Selbstständig und kompetent im Alter“), dem ersten wissenschaftlich fundierten Gruppenangebot zur Förderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, ergänzt durch vielseitiges Kompetenztraining. Dabei geht es nicht darum, dem Leben Jahre, sondern vielmehr den Jahren Leben zu geben – im Seniorenalter und zuvor.

Eine SimA®-Gruppe bietet Ihnen darüber hinaus:

- Wöchentl. Treffen in angenehmer Runde/Wertschätzenden Austausch!
- Ein Abholen auf dem Stand, auf dem sich Jede/ Jeder gerade befindet!
- Freude am Tun und am nachweislichen Erfolg!

### **Nächster Kurs: Beginn am Donnerstag, 22. September 2022 (14 Termine):**

22.09.22; 29.09.22; 06.10.22; 13.10.22; 20.10.22; 27.10.22; 03.11.22; 10.11.22; 17.11.22; 24.11.22; 01.12.22; 08.12.22; 15.12.22 und 22.12.22

**– immer donnerstags von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr**

Einstieg jederzeit möglich! Es gelten die jeweiligen Corona-Regelungen!

### **Es freuen sich sehr auf Ihr Kommen die ausgebildeten Gruppenleitungen:**

- Maria Pallinger (Yogalehrerin, Heilpraktikerin und Kinesiologin; fachkompetente vhs-Dozentin seit vielen Jahrzehnten)
- Gaby Weyrich (M.A. Systemische Beratung; Sensomotorische Körpertherapeutin sowie Lerntherapeutin & Entspannungspädagogin)

Bei Interesse oder Fragen zum Angebot im „Casselstübchen“ wenden Sie sich gerne an Gaby Weyrich unter der Telefonnummer: 05609/803612.

Weitere 25 Kurse an anderen Orten im Landkreis des durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspakts geförderten Angebots, sind im Programmheft der Volkshochschule veröffentlicht unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de).

Ansprechpartnerin: Elfriede Schäth, Tel. 0561-1003-3193, [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)